冬休み前の全校集会

おはようございます。

後期に入ってから2か月半が経ち、今年も残すところあと1週間となりました。明日から、短い冬休みが始まります。冬休みが明けると3年生はすぐに共通テストが待ち構えています。良いコンディションでその日を迎えることができるように、体調を整えましょう。2年生は修学旅行が延期になりましたが、先日の「合唱しないコンクール」では実行委員の生徒を中心にクラスのまとまりがさらに強くなりました。1年生は探究活動で学びを深めながら、クラスマッチではいつもと違う友人の姿を認め合う良い機会になりました。

今日はストレスについて話したいと思います。私たちを取り巻く環境は常に変動しています。しかし、私たちの体には環境変動に左右されず体内の状態を一定の範囲に保つ仕組みが備わっています。生物や保健の授業で習ったと思いますが、ホメオスタシス（恒常性）と言います。「ホメオ」は「ほぼ同じ」、「スタシス」は「状態」を意味し、体温なら36.5度ぐらいが一般的で、血圧や心拍数なども同様に一定の範囲内におさまっていることが大切です。このホメオスタシスをかく乱するのがストレスです。

ストレスには痛みなどの身体的ストレスだけでなく、心理的ストレスがあります。例えば試験です。試験に合格するためには記憶や思考をつかさどる大脳皮質の働きが重要ですが、試験の前には気分の変化が引き起こされます。“明日は試験”という場合、それを前向きに捉えられれば、どう勉強しようか戦略的に考えられるでしょう。でも、“試験、嫌だな”となれば勉強が手につかなくなるかもしれません。おなじ試験でも、いいストレスになるか悪いストレスになるかは捉え方次第です。“ストレスは人生のスパイスである”と言われているように、生きていくうえで必要不可欠なものです。

また、学習だけでなく、運動やスポーツも本来は身体にも精神にも健康をもたらすものですが、時にはストレスに感じることもあります。しかし、スポーツであればストレスを伴う緊迫したプレーがあってこそ競技が魅力的なものになりますね。

外から刺激が入り、脳で判断（料理）し、それが行動に変わります。ポイントは脳がストレスをどう料理し、素材としてどのように活かすかです。

そのためには、物事をいかに客観的にかつ冷静に判断できるかが大切です。いい判断を下すにはいい状態が必要です。いい判断を下すキモ、それは心身ともに健康な状態です。いつも言っている Well-Being です。

そして、プレッシャーやストレスを楽しめるほど試験や試合の結果は良くなります。人から指示されてやるのではなく、どれだけ自分からやれるか。そのためのサポートをするのが友人や家族、そして私たち教員です。周りの人たちとしっかり関わりながら、ストレスという人生のスパイスを楽しみましょう！

泉陽生なら出来るはずです。 以上で、冬休み前の集会の話を終わります。